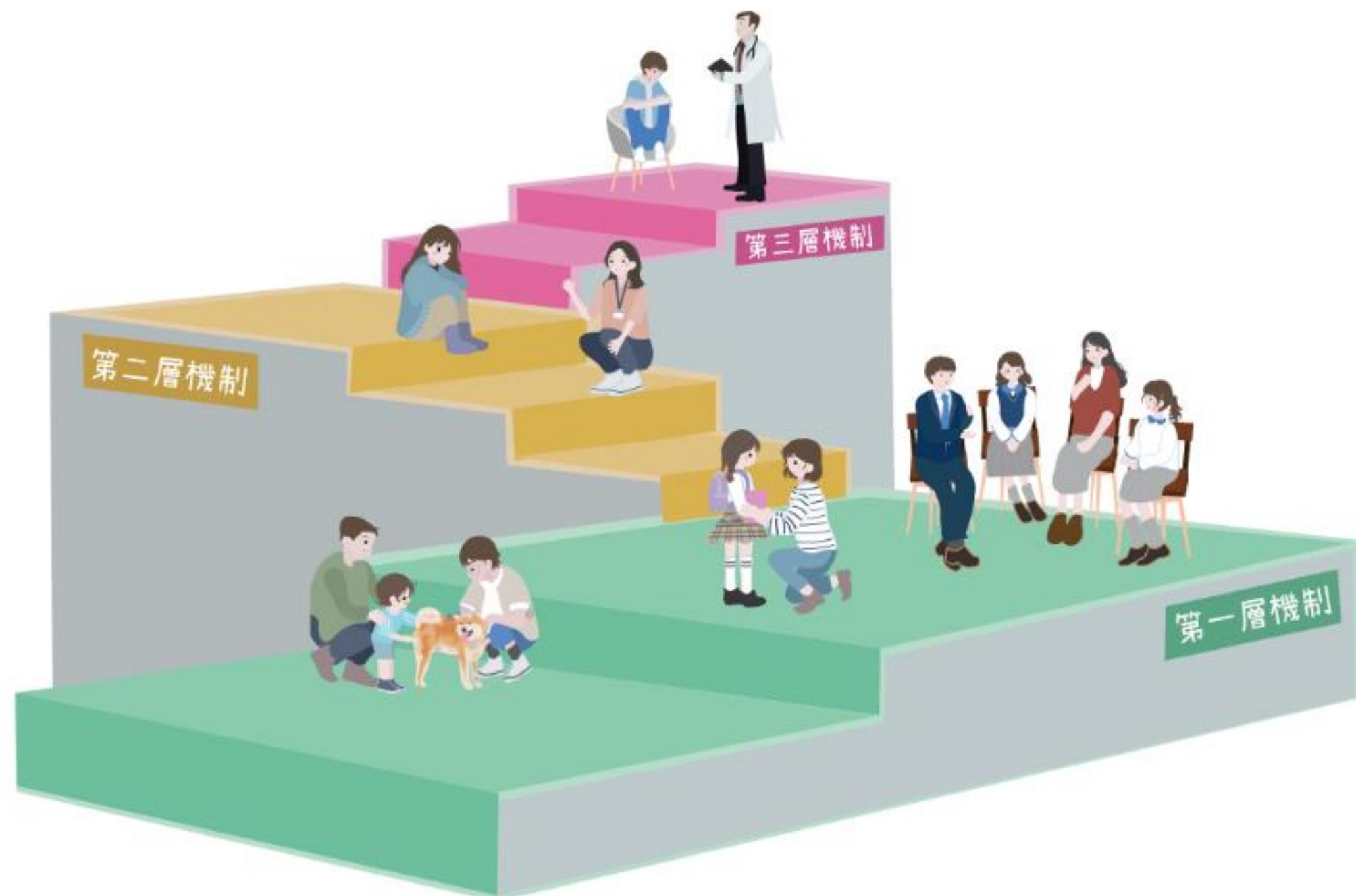


以學校為本的「三層應急機制」



2025年11月24日

兒童及青少年精神健康流行病學調查 (2023年11月)

香港中文大學醫學院在2019年至2023年期間進行調查，了解本港6至17歲在學兒童及青少年的精神健康狀況。

過去一年學童有自殺念頭、計劃或行動的比率

	中學生	整體學童 (共6,028名)
有自殺念頭	8.4%	3.9%
有自殺計劃	3.8%	1.9%
曾嘗試自殺	2.3%	1.1%
合共	14.5%	6.9%

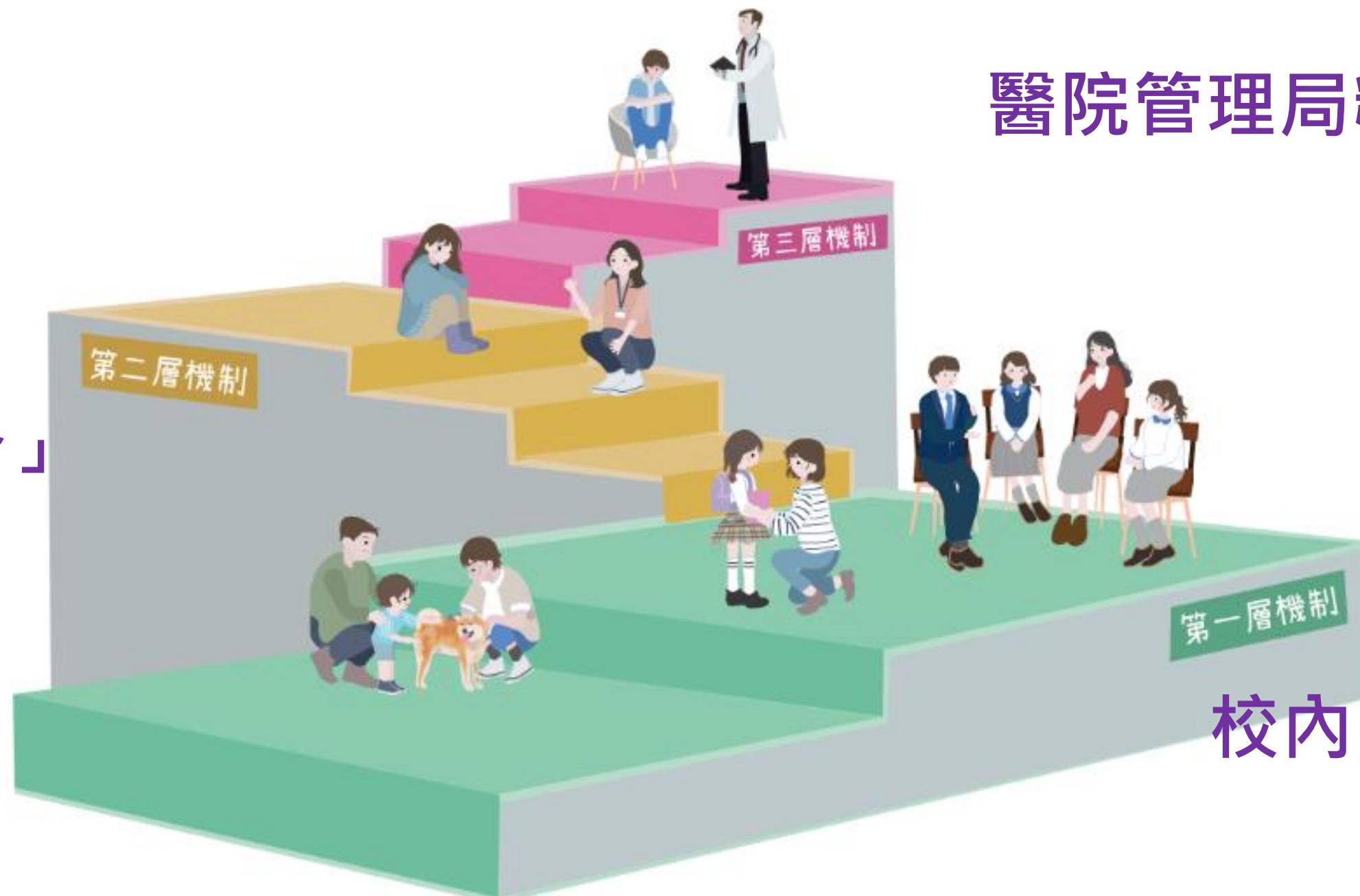
以學校為本的「三層應急機制」

- 教育局、醫務衛生局及社會福利署跨部門合作，由2023年12月開始在全港中學實施「三層應急機制」
- 鼓勵學校、家長和社會各持份者攜手合作，結合校內的跨專業團隊、校外支援網絡和醫療服務，及早識別和支援有較高自殺風險的學生
- 《2024年施政報告》宣布延續及優化「三層應急機制」至2025年12月底
- 《2025年施政報告》宣布於2025/26學年恆常化在中學實施「三層應急機制」，並擴展至在小學四年級至六年級（高小）試行

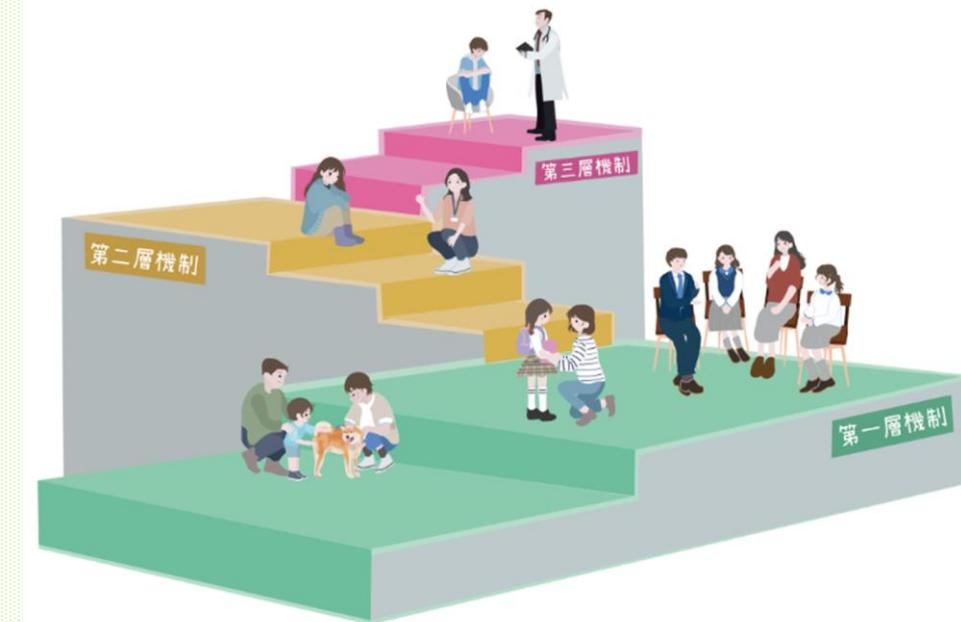
以學校為本的「三層應急機制」

目的：及早識別及支援有較高自殺風險的學生，並及早為相關學生提供適時的協助及尋求專業的輔導或治療服務

「校外支援網絡」
隊伍



以學校為本的「三層應急機制」的專頁

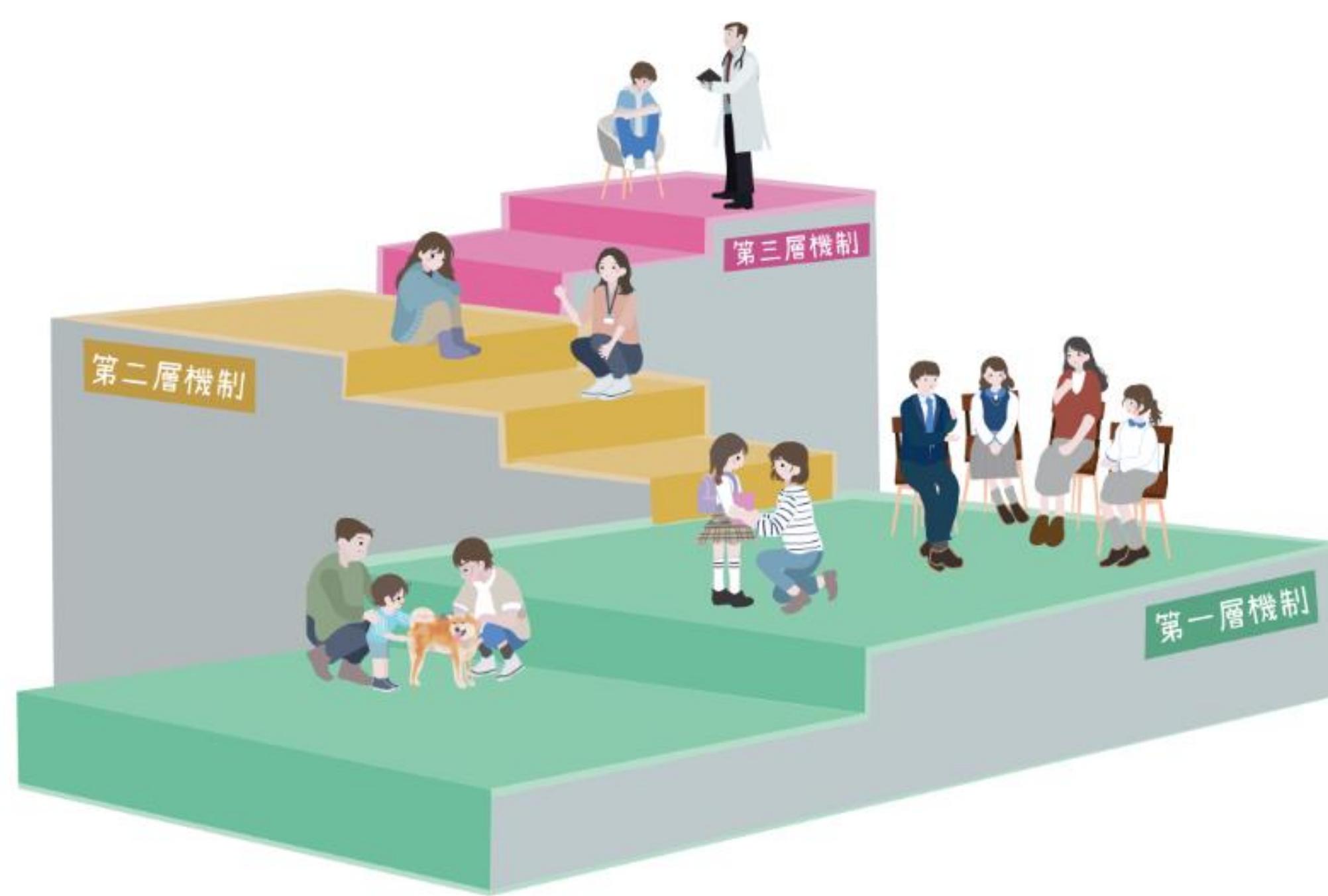


相關資料

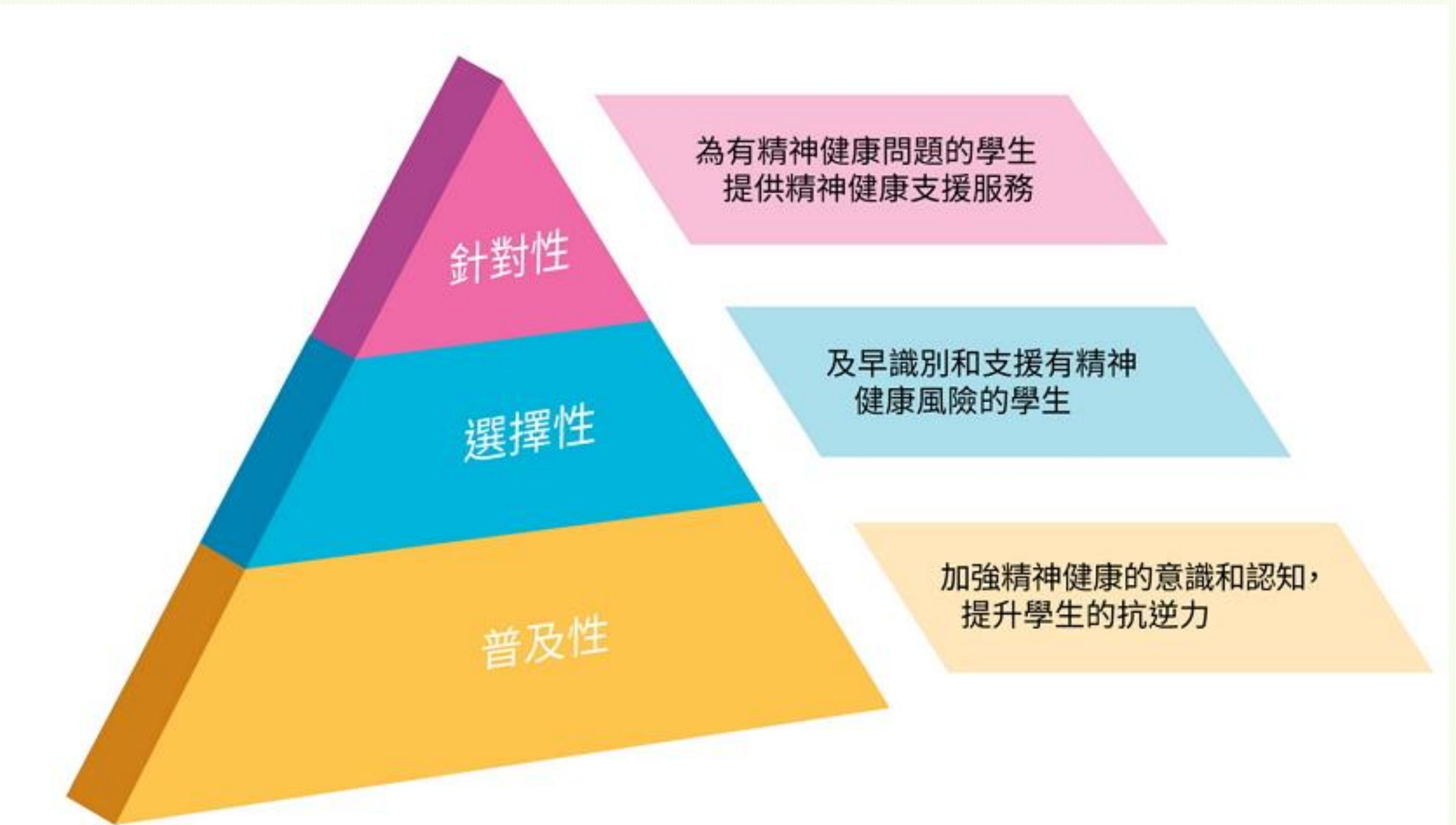
項目	內容	檔案
1	以學校為本的「三層應急機制」詳情	下載 (PDF 格式)
2	及早識別和支援有自殺風險的學生	下載 (PDF 格式)
3	「校外支援網絡」隊伍聯絡名單	下載 (PDF 格式)
4	「校外支援網絡」隊伍轉介表格及家長或監護人同意書	下載 (PDF 格式) 下載 (Word 格式)
5	自殺風險評估及處理參考指引	下載 (PDF 格式)
6	轉介學生接受醫院管理局精神科服務校長轉介表格	下載 (PDF 格式) 下載 (Word 格式)

以學校為本的「三層應急機制」

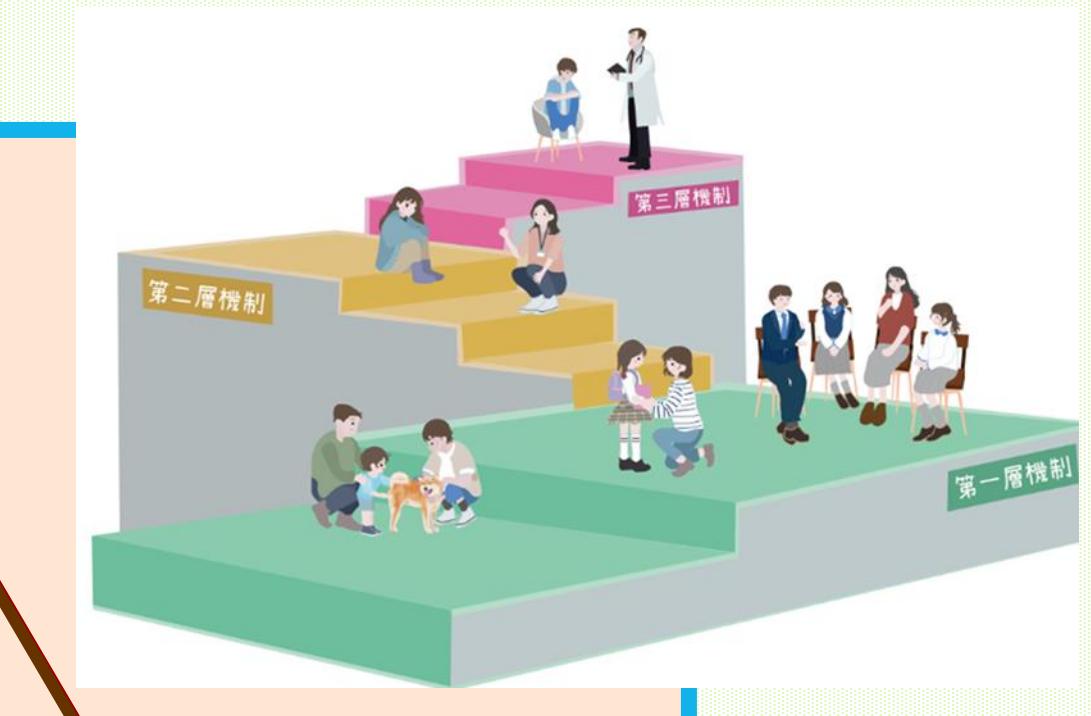
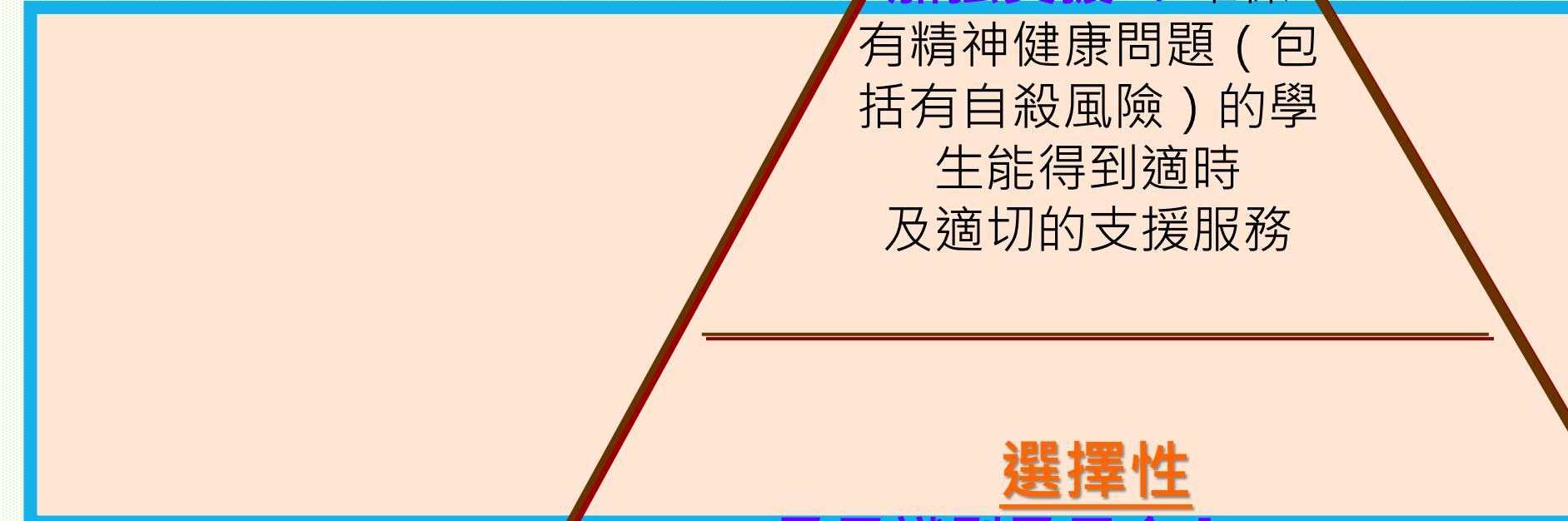
第一層應急機制詳情



全校參與的 三層支援模式

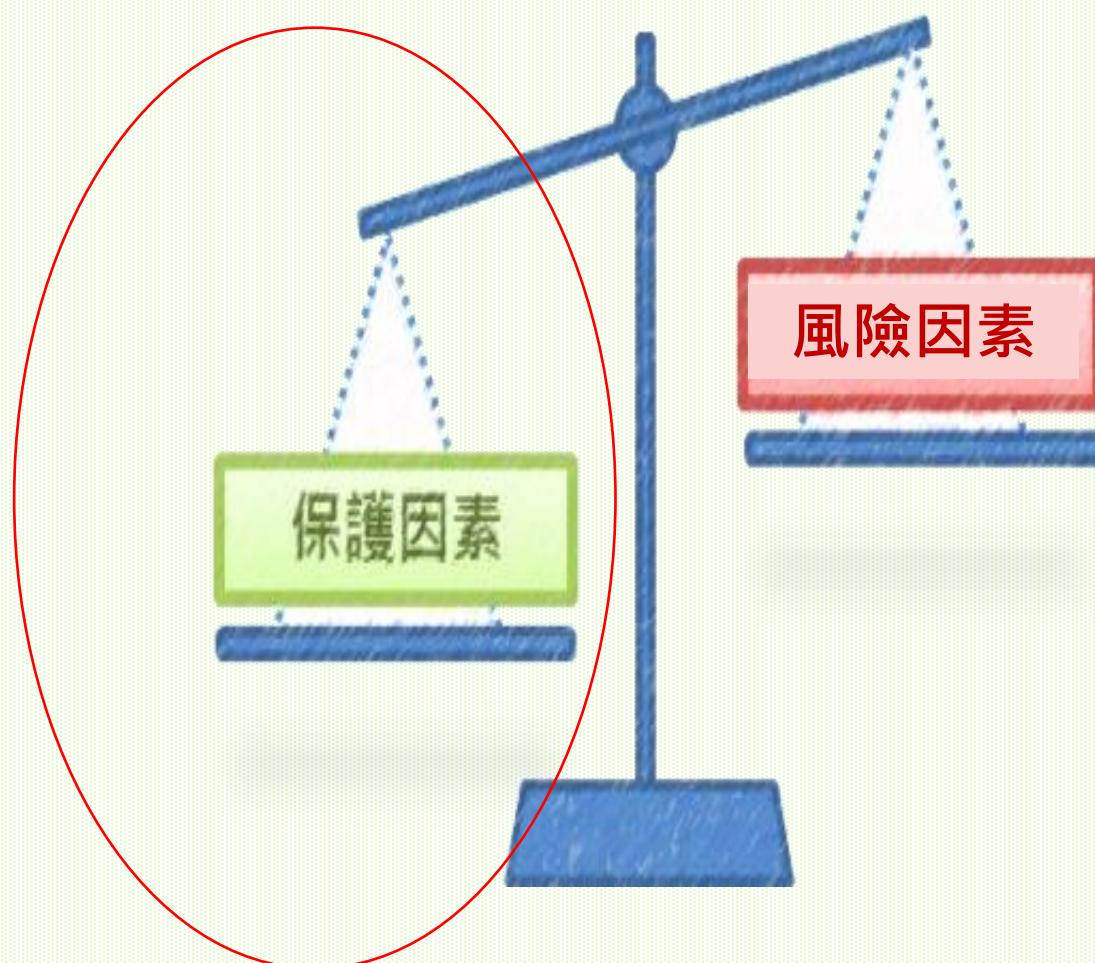


全校參與的 三層支援模式



保護因素 及 風險因素

生態系統內的不同層次中都包含**保護因素**和**風險因素**，前者會加強個人應付挫折的抗逆能力，後者則會增加個人的自殺風險。



自殺行為是複雜現象，
涉及多種成因及因果關係。
在大多數情況下，
並無單一壓力因素
足以解釋一宗自殺事件。



自殺通常有跡可尋？

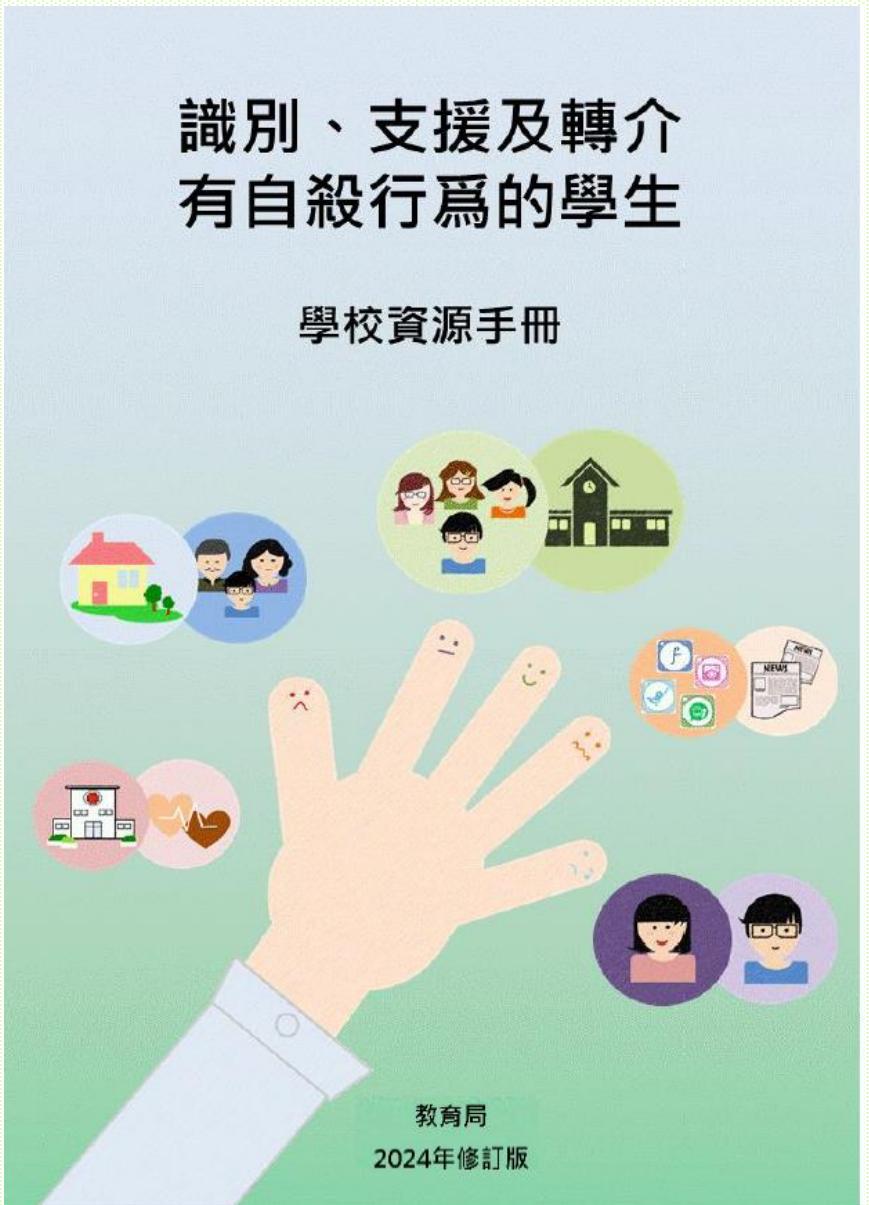
自殺風險

- 自殺行為程度不同，但不一定是一個循序漸進的**過程**，所以不可以掉以輕心
- 評估是介入的第一步
- 了解學生的風險
- 計劃介入方向



第一層應急機制

- 學校人員參考《識別、支援及轉介有自殺行爲的學生 - 學校資源手冊》，初步識別較脆弱的學生及留意他們有否出現自殺警告訊號



保護因素



良好的人際關係

身邊重要人物（例如摯友、父母、照顧者、導師、老師）的支持 豐盛的社交生活（例如善用餘暇及社區參與） 家庭聯繫及凝聚力（例如一起參與活動、共同興趣及情緒支援）



健康的宗教、精神或文化信仰

有凝聚力和互相扶持的社群，彼此有共同的價值觀



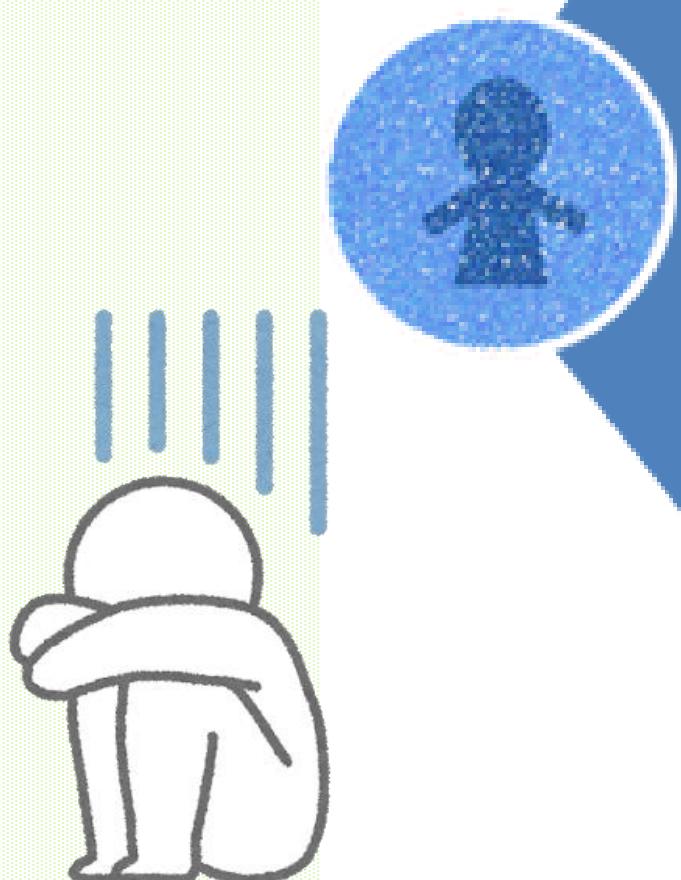
正向的應對策略和心理健康

適合的解難技巧	良好的社交技巧	良好的調解衝突技巧
在困境中願意求助	正面的自尊感	良好的自我效能感
選擇健康的生活方式，例如恆常運動	有效的壓力管理	對學校有聯繫感
樂觀的態度及積極的人生觀	穩定的情緒	建立自我認同感

風險因素

個人一

生理	心理	認知	環境
精神疾病	無望感	思想固執	過往曾企圖自殺
遺傳因素	自尊感低落	以偏概全	家人有自殺紀錄
青春期	自我概念較弱	自我中心	父母情緒抑鬱，有自殺傾向
身體疾病/ 長期痛症	對性取向感到 疑惑/矛盾	較弱的應對/ 解難技巧	家庭結構改變，如離 婚、家人去世
荷爾蒙分泌 轉變	自制力弱	對死亡有不成熟 的觀念	意外懷孕/墮胎
	沉重的壓力	完美主義	濫藥
			經常搬遷



第一層應急機制



- 及早識別及支援**有較高風險**的學生，並及早為相關學生提供適時的協助及尋求專業的輔導或治療服務
- 初步識別較脆弱的學生，例如
 - **社交支援方面**：家庭或朋輩關係欠佳，或支援網絡薄弱
 - **情緒調控方面**：情緒比較敏感、反應較大或較容易失控
 - **應對技巧和態度方面**：面對重大事件或創傷事件時傾向以消極逃避的方式應對
 - **近期需面對重大的壓力事故**：如留級、轉校、父母離異或關係轉差、曾經歷身邊重要的人離世或自殺
 - **重複的自殘行為或過往曾企圖自殺**

與自殺相關的警告訊號

與死亡和自殺有關的言行

- 在言談、文章或美術作品中表達死亡或自殺的意念
- 尋找自殺方法
- 安頓好各樣事情
- 向家人或朋友說再見



呈現的生理徵狀

- 勞累及疲倦
- 越來越多身體不適症狀
- 睡眠或飲食習慣改變
- 反常地不注重個人衛生 / 外表儀容



情緒變化 / 顯著的情緒不穩

- 脾氣暴躁、情緒化、好挑釁 / 攻擊別人
- 終日悶悶不樂，容易落淚
- 過度的恐懼或憂慮
- 強烈的罪疚感、羞恥感，及感到無價值
- 情緒「匱乏」或麻木
- 對以往喜愛的事物失去動力或興趣



行為改變

- 學習表現退步
- 離羣孤立
- 越來越衝動和好挑釁他人
- 參與高危 / 自我傷害的行為



認知功能減弱 / 負面思維

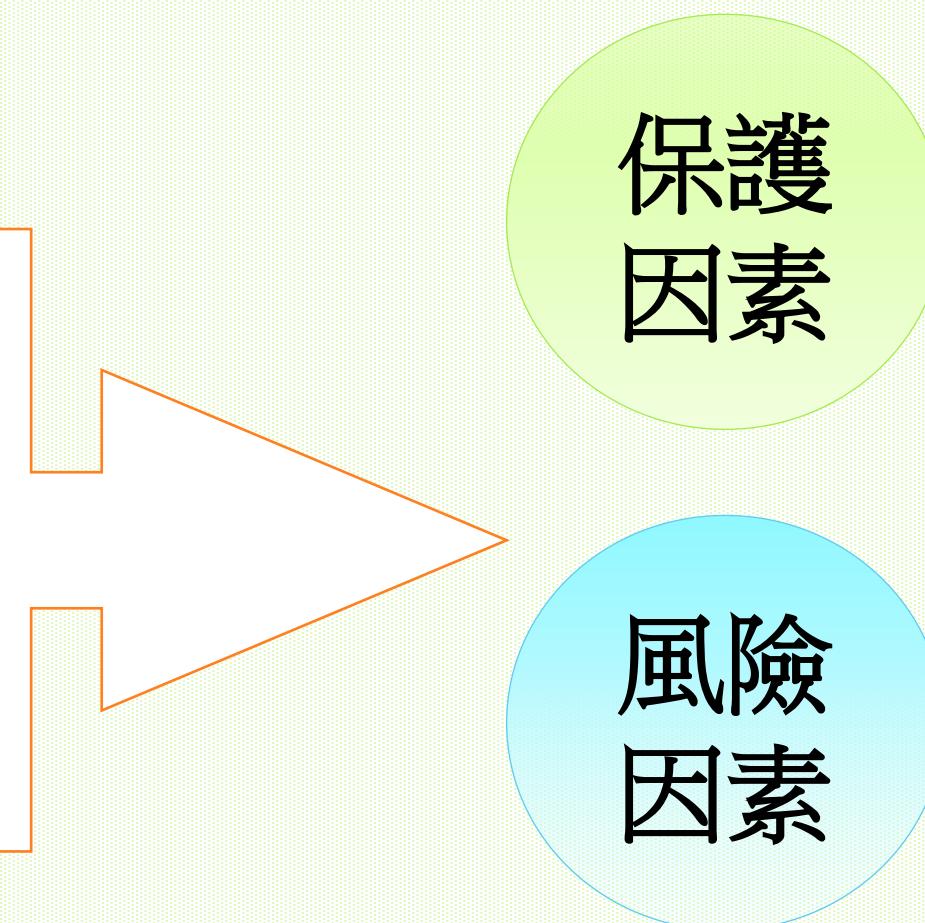
- 認知功能減弱
- 無望及無助的想法
- 自我批評的想法



預防自殺的基礎

- 提供渠道予學生表達困擾及感受
- 了解：

- 學生的社交 / 家庭支援
- 學生的需要及困擾
- 學生的特質及強弱項



第一層應急機制

- 如有必要，學校可與學校輔導人員商討，安排有需要的學生進行精神健康篩查
- 選擇篩查工具時須考慮學生的年齡、發展階段、認知和語文能力及文化背景等。建議同時從熟悉學生的不同成年人收集資料，包括家長、教師和其他照顧者，以便全面了解學生的行為和情緒狀況，精準識別有需要的學生作進一步的評估及跟進
- 學校輔導人員須與這些學生展開個別面談，作進一步的自殺風險初步評估
- 應一併考慮學生在量表上個別題目的回應、其背景因素以及行為表徵，來決定與學生個別傾談和跟進個案的優先次序。

第一層應急機制

- 學校人員為學生盡快提供支援，包括定期與學生會面、提供小組訓練或個別輔導、安排合適的校本支援及活動等，或為有需要的學生提供相關社區資源的資訊，轉介有精神健康需要的學生接受支援服務
- 由校內的跨專業團隊（包括輔導主任、輔導人員、學校社工和校本教育心理學家等），調動校內人手和資源，優先照顧和輔導有較高自殺風險的學生



以學校為本的「三層應急機制」

「校外支援網絡」
隊伍



第二及第三層機制的專責人員會與學校人員及家長保持緊密的溝通，確保有關學生得到持續支援

第一層應急機制



- 加強學校人員的培訓，提高他們及早識別及支援有精神健康需要學生的能力
- 加強家長教育，提高家長識別和支援有較高風險學生的能力

全校參與的 三層支援模式

針對性

選擇性

普及性

推廣校園精神健康的主要措施
《4Rs精神健康約章》
《精神健康素養資源套》
精神健康急救及其他培訓
正向家長教育



謝謝

